

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 21 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад № 57»,
расположенное по адресу: г. Сызрань, ул. Астраханская, 3«А».

**Мастер-класс по
использованию психогимнастических этюдов
в работе с детьми дошкольного возраста**

Кочеткова Мария Сергеевна,
педагог-психолог

2017 г.

Мастер-класс «Использование психогимнастических этюдов в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста»

Задачи: *Для дошкольного возраста:*

овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Для специалистов и воспитателей:

1. Познакомить педагогов с технологией «Психогимнастика»
2. Привести пример психогимнастических игр, упражнений и этюдов;
3. Ознакомить специалистов и педагогов с положительными результатами использования данного пособия в работе педагога-психолога.

Целевая аудитория: мастер-класс ориентирован на аудиторию педагогов дошкольного образования.

Материально-техническое обеспечение: стулья для слушателей, музыкальное сопровождение для практических упражнений, коврики для релаксации.

Место проведения: СП «Детский сад № 57»

Количество участников: выступающих 1 человек, слушателей 10-15 человек.

Содержание мастер-класса:

Доброе утро, уважаемые коллеги. Рада видеть всех вас. Меня зовут Кочеткова Мария Сергеевна, я работаю педагогом-психологом в этом структурном подразделении. Я предлагаю вашему вниманию мастер-класс «Психогимнастические игры, этюды и упражнения в работе педагога-психолога». А начнем мы работу... с улыбки. Повернитесь к своему соседу и улыбнитесь ему. А теперь улыбнитесь себе. Это одно из самых простых психогимнастических упражнений. Улыбка – первая форма социального контакта, она способна поднять настроение себе и окружающим, отразить наше удовольствие.

Что же такое психогимнастика?

Психогимнастика, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Она получает все большее распространение не только в практике педагога-психолога, но и в работе воспитателей, инструкторов по физической культуре и музыкальных руководителей. Основная цель занятий по психогимнастике — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером, имеющими нарушения психомоторики или эмоциональной сферы, малышам страдающим от детских страхов.

Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и в качестве психофизической разрядки и профилактики со всеми детьми. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психические напряжения, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания

Задачи психогимнастики.

Применение психогимнастических игр, упражнений и этюдов для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ими.
- позволяет малышу осознать, что его поведение, мысли и чувства взаимосвязаны, а все проблемы появляются не из-за конкретной ситуации, а из-за определенного отношения к ней..

В нашем детском саду психогимнастические игры и упражнения я применяю практически на каждом занятии. Использую психогимнастические комплексы Чистяковой М. И. и Алябевой Е.А. . Элементы психогимнастики применяю уже в первой младшей группе в период адаптации.. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей детей подбираю соответствующие игры и этюды. Если в младшем возрасте обыгрываем небольшие стихотворения, где текст сопровождается определенными движениями, или изображают движения животных, героев сказок, улыбаемся перед зеркалом, то в старшем возрасте дети разыгрывают ситуации, истории, отражая мимикой и пантомимикой эмоциональные состояния героев, передаем свое настроение в музыке, танце, рисунке.

Занятия условно разделяются на фазы: изучение элементов движений, использование их в игре, расслабление. Эффективность упражнений значительно возрастает, если используется музыка для психогимнастики, настраивающая малышей на игру, этюды, рисование и театрализованные элементы.

Практическая часть. Сейчас со своими помощниками из средней группы покажем примеры психогимнастических игр и этюдов. А потом поговорим о разновидностях психогимнастических игр и этюдов.

Приветствие «Здравствуй»

Цель: создание положительного настроения

Здравствуй ладошки – хлоп, хлоп, хлоп

Здравствуй ножки – топ, топ, топ.

Здравствуй щечки – плюх, плюх, плюх

Здравствуй губки – чмок, чмок, чмок

Здравствуй зубки – ам, ам, ам.

Здравствуй носик – бип, бип, бип.

Здравствуй ребята – здравствуйте!

Следующее упражнение направлено на выражение разных эмоциональных состояний, их смена- чередование.

Разные настроения.

Ох как плачет малыш - что медведь рычит;

А смеется малыш – что ручей журчит.

А уж слезы текут – будто дождик льет.

Улыбнется малыш – будто солнце взойдет.

Вот какой малыш.

Если упражнение применяется впервые то включаю запись смеха и плача ребенка. На повторных занятиях дети уже сами ориентируются и показывают соответствующие эмоции.

Сейчас продемонстрируем этюды на выражение определенных эмоциональных состояний.

Король боровик не в духе.

Шел король Боровик.

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

Следующие игры – этюды на расслабление и напряжение определенных групп мышц.

Лягушата

Цель: напряжение – расслабление мышц, профилактика детского страха

«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква... И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся».

Пылесос и пылинки.

Цель: снятие мышечных зажимов, расслабление.

Пылинки весело танцуют по комнате. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и кружась все медленнее и медленнее оседают на пол. Пылесос собирает пылинки, кого он коснется тот встает и уходит.

Когда ребенок садится на пол спина и плечи у него расслабленные и сгибаются вперед – вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Игры на снижение автоматизма движений способствуют также развитию слухового внимания и пространственной ориентации.

Игра « Домики » Каждый ребенок выбирает себе место – домик на ковре (для малышей можно положить ориентиры – кружочки, игрушки...). Звучит веселая музыка и дети выходят из своих домиков на прогулку, они танцуют, прыгают, бегают по всему залу. Как только музыка заканчивается каждый ребенок занимает свой домик. Для детей старшей и подготовительной группы предлагается еще и запомнить определенную позу, в которую он должен встать.

Этюд «Звезды», который сейчас будет продемонстрирован, является релаксационным. Возможно применение аудио и видеозаписей с релаксациями. По продолжительности может быть до 5-10 минут, обязательно обговаривается сигнал для пробуждения.

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов. Может быть использован в коррекционной работе с тревожными и гиперактивными детьми.

Дети под расслабляющую музыку ложатся на ковер. Психолог произносит текст: «Закроем глаза. Сейчас я сосчитаю до пяти и мы превратимся с вами в небесные звездочки. Раз, два, три, четыре, пять - мы стали маленькими звездочками. Расставим широко ручки и ножки - представим, что это лучики, наполненные светом. Дышим ровно и глубоко. Каждый вдох наполняет нас легкостью и светом. Тревога уходит, и все проблемы покидают нас. Мы лежим на небе и нам все видно сверху, мы знаем все обо всем, нам спокойно и легко, мы никуда не спешим. Сейчас я досчитаю до пяти мы откроем глаза и превратимся опять в мальчиков и девочек. Один, два, три, четыре, пять, открываем глазки».

Благодарю своих помощников за помощь.

Структура комплекса психогимнастики

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз. Начинается занятие с приветствия, помогающего настроить на работу.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического довольства и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, гнев, интерес, отвращение, презрение, страх и др.) и неко-

торых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой. Вам была предложен этюд «Разные настроения», «Король-боровик», где наблюдалась смена и чередование радости и горя-печали. На этой фазе используются такие упражнения: «Лисичка подслушивает», «Что там происходит», «Круглые глаза», «Вкусные конфеты», «Я-грозный боец», «Ой живот болит», «Остров плакс», «Соленый чай», «Грязная бумажка»

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порожденных социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно. Этюды «Смелый заяц», «Добрый мальчик», «Любящий сын», «Робкий ребенок», «Жадный пес»...

Фаза носит психопрофилактический характер.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций. Вы видели этюд «Лягушата», «Пылинки и пылесос», подобные этюды: «Гроза», «Злые собаки».. игра «В темной норе», «Любящие родители», «Кривляка».

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера. Игры на расслабление и напряжение различных групп мышц.

Как вы думаете какие из увиденных вами этюдов относятся к этой группе упражнений. Действительно – это релаксационные этюды: «Звездочки», «Цветок», «Танец бабочек», «Фея сна», «Штанга», «Сосулька», «Игра с шишками», «Солнышко и тучка».

Часто использую в своей работе подвижные игры, направленные на преодоление автоматизма движений и развитие психических функций: «Домики», «Разноцветные ладошки», «Сова и мыши», «Иголка и нитка», «Тропинка»

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляют сами себе - "минутка шалости". Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно заранее договорится с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Включаю в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью. С их помощью легче "заразить" других детей нужной эмоцией. При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей. Иногда ребенок, у которого необходимо корригировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит оценку, а потом выбирает себе любую роль. Но т.к. оценка повторяется несколько раз, ребенок получает сведения о том, как другие дети справляются с данной ситуацией.

Этюды и игры на эмоции радости обязательно использую на каждом занятии.

Заканчивается занятие успокоением детей, обучением детей саморегуляции.

Для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки. Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица. При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной части, необходимо соблюдать чувство меры.

Почти каждый этюд сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

Вы заметили наверняка, что многие игры вам знакомы, и вы в своей работе применяете подобные упражнения. В памятках вам также предложены варианты психогимнастических игр и упражнений. В книгах по эмоциональному и коммуникативному развитию детей дошкольного возраста можно также найти материала к психогимнастическим занятиям. Благодарю за внимание.